

# O CLARIM

Miryan A.  
Fresqui

Nº 01

JANEIRO-FEVEREIRO-MARÇO

ANO 1971

Apresentamos aos caros leitores, o nosso primeiro jornal feminino, que levará como título "O CLARIM".

Pretendemos levar através deste jornal, notas informativas sobre os vários trabalhos desenvolvidos pela F.S.F.A.P., artigos instrutivos sobre os vários aspectos da vida, e mensagens de ordem espiritual dirigidas mui especialmente à mulher.

O jornal "O CLARIM", será publicado trimestralmente, e sua direção estará à cargo do Departamento de Imprensa e Publicidade da F.S.F.A.P., sob a responsabilidade de sua diretora Sra. Miryan Andreoli Frésqui, (a quem os artigos a serem publicados deverão ser enviados).

Solicitamos de nossos prezados leitores, suas opiniões e sugestões ao nosso jornal. Pois pretendemos que ele tenha boa aceitação para consequentemente, sobreviver. Contaremos com seu estímulo e apoio no sentido de colaboração com o envio de artigos e notícias especialmente sobre os trabalhos desenvolvidos pelas sociedades. Para estes trabalhos teremos em nosso jornal uma coluna especial que será "Sociedade em Foco".

Agradecemos a atenção que será dispensada a este jornal, pois esperamos que ele se solidifique e venha a ser em um futuro bem próximo, um jornal de boa aceitação em nossas Igrejas. Para isso contamos decisivamente com a sua colaboração e apoio.

A REDAÇÃO

# congresso da FSSFAP.

## RESOLUCÕES

Como resolução do Congresso e aprovação dos Estatutos, nessa diretoria será eleita bianualmente. A Diretoria achou por bem que o Congresso

Feminino coincidisse com a Bienal do Presbitério facilitando assim a vinda das esposas de Pastores e Presbíteros. Existe portanto a

necessidade que esta Diretoria continue como dantes, apenas com algumas reposições de elementos, que por motivos alheios não poderão continuar em seus cargos. Em 1972, será realizado o 3º Congresso Feminino, quando então será eleita a nova Diretoria que terá a duração de dois anos.

As irmãs que desejarem corresponder com esta Diretoria, poderão fazê-lo mencionando o nome e o cargo, sendo que o endereço deve ser: R. Margarinos Torres, 771 - V. Maria - S. Paulo - Capital Caixa Postal 14.285.

Pres. - Santana O. Dalanora  
Vice - Gersonita S. Lima  
Secr. - Maria Celica T. Cruz  
Vice - Miryan A. Frésqui  
Tes. - Aparecida C. Soares  
Procuradora - Naide Florêncio  
Conselheira - Maria José Peu

### DEPARTAMENTOS

Espir. - Juracy de Oliveira  
R. Tenente Vilas Boas, 17  
Tijuca - Rio de Janeiro - GB

Intelec. Abigail L. Amaral

Social - Mirian L. Cunha

Impr. Publ. Miryan A. Frésqui

Pedimos às irmãs que não possuem sociedade organizada em sua igreja, que escreva-nos solicitando instruções sobre trabalhos, e organização de uma sociedade em sua Igreja.

## curiosidades



### " DOIS BANHOS POR ANO "

Tocar banho duas vezes por ano, era um costume sagrado para as mulheres do século XVI. Claro que os homens da época não eram dos mais fanáticos por limpeza também. Para lutar contra o inevitável mau cheiro, uma chuva de perfumes, essências e coqueiras do gênero inundou o que chamava orgulhosamente de "o mundo civilizado".

E haja alfazema, benjoin, tomilho, âmbar, etc.

Elogios e mais elogios foram concedidos a um certo Andreas Masius por ter dado à duquesa de Julich um presente apreciosíssimo: uma caixinha de sabão fino e decorado.

### " BANHOS PÚBLICOS "

Os banhos públicos eram uma recordação do passado. Até o século XVI eles eram comuns, indo mesmo contra a Igreja, sendo comuns aos dois sexos. A sua decadência veio quando começaram a ser fechados por causa da propagação de doenças contagiosas em suas instalações.

## Boas Maneiras

Muito se fala sobre "Boas Maneiras" e "Etiqueta Social"; mas o que pretendemos dar são exemplos.

Faz parte de nossa educação a maneira de vestir-nos de andarmos, comer e outras tantas coisas mais.

Esta coluna estará sempre presente em nosso jornal, e hoje começaremos falando sobre:

### Vestuário:

Devemos vestir-nos com discrição, procurando chamar a atenção sobre nós o menos possível. É importante que saibamos combinar uma coisa com a outra. Nunca se deve colocar uma blusa estampada com uma saia também estampada, com cores e padrões diferentes; deve-se combinar uma peça de cor lisa e a outra estampada.

É necessário se tomar cuidado com as roupas transparentes sem o uso da combinação. Além de ser descolante é indelicado e chama a atenção.

Não se deve usar lenços na cabeça por ocasião de um enterro, um casamento ou no culto, pois demonstra descuido e falta de capricho no vestir.

\*\*\*\*\*



Muitos escritores já abordaram o tema "Jesus", seguido de outros adjetivos tais como: O Salvador, O Mestre, e tantos outros.

# JESUS

## O NOSSO psiquiatra

Em nossos dias o que mais aflige a humanidade é a "psiquê" (a alma). Fala-se muito em complexo de culpa, e em neuroses decorrentes de vários fatores como a guerra, a situação econômica, e as relações de subordinação hierárquica ...

E só não temos a humanidade em massa nos consultórios de psicanalistas (especialistas em psicanálise, que é um método de tratamento de doenças mentais) e psiquiatras por ser um tratamento dispendioso e demorado.

Antigamente quando se falava: "Você precisa consultar um psiquiatra", a pessoa que fazia tal afirmativa estava dando atestado de insanidade mental e geralmente a outra se sentia provocada e ofendida.

Em pouco tempo esta mentalidade se inverteu: hoje, quando encontramos alguém que nos diz: "O meu psicanalista é ótimo, você gostaria de consultá-lo?", sentimos que temos realmente um grande amigo que se preocupou de tal maneira com o nosso problema a ponto de nos indicar o seu próprio médico.

Passamos então a confiar mais no amigo e no médico por ele indicado.

Toda pessoa emocionalmente desequilibrada procura nos

Abigail Lima do Amaral

vícios o refúgio, a fuga para seus problemas, e fracassos.

### OS SINTOMAS

O alcoólatra procura "solucionar" embriagando-se

O fumante procura nas espreitas da fumaça encontrar-se

O jogador também pensa esquecer seus problemas numa mesa de jogo.

O ladrão procura compensar-se da desgraça roubando os bens alheios.

O vagabundo entrega-se ...

O adúltero procura sua fuga desrespeitando seu lar e o lar do seu próximo; é uma maneira de agredir a si e à sociedade.

Todos estes sintomas são os efeitos de um desajuste emocional e podemos encontrá-los num só indivíduo.

É sabido que não é combatendo o efeito que iremos atingir a causa.

O caminho certo é: Descobrir a causa, combatê-la e o efeito desaparecerá.

Não será quebrando a garrafa de álcool de um alcoólatra que ele deixará o vício de beber.

Deixemos a garrafa à sua frente e conversemos com ele busquemos lá no seu íntimo, ou melhor no seu sub-consciente a causa do seu desequilíbrio, porque ele se entregou à bebida ou a qualquer outro tipo de vício.

Descoberta a causa, teremos condições para combatê-la.

A causa de todo e qualquer desajuste é a falta de Deus.

### QUEM TEM JESUS TEM TUDO

Os psicanalistas acertam pela metade quando após várias consultas, descobrem que seu paciente se tornou um alcoólatra por que sua esposa o abandonou (é a causa aparente).

O abandono da esposa não é a causa mas sim o efeito da causa da falta de Jesus na vida do casal.

Então o verdadeiro psiquiatra da humanidade é Jesus. "Tomou sobre si as nossas culpas" ...

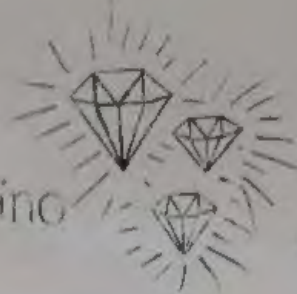
Ele nos convida para uma vida feliz, livre de temores: "vinde a mim todos vós que estais cansados e oprimidos e eu vos aliviarei... e encontrareis descanso para as vossas almas"...

continua na pg. 4

página 3.

# O VALOR

## do trabalho feminino



# JESUS

## nosso psiquiatra

O trabalho feminino possui dentro da Igreja um enorme campo de ação. São incontáveis os trabalhos que vêm às nossas mãos para que sejam executados.

É importante que toda irmã tome conhecimento destas necessidades, e procure fazer alguma coisa que esteja dentro de suas possibilidades e aptidões.

Tomemos por exemplo as palavras de Salomão, enaltecendo a mulher, e falando de suas qualidades e virtudes.

"Mulher virtuosa quem a achará; O seu valor muito excede o de rubis ...

Abre a sua mão ao aflito, e ao necessitado estende as suas mãos...

Abre a sua boca com sabedoria, e a lei da beneficência está na sua língua ...

Olha pelo governo de sua casa, e não come o pão da preguiça...

Levantam-se seus filhos, e chamam-na bem-aventurada, como também seu marido a louva dizendo:

Muitas filhas obraram virtuosamente, mas tu a todas és superior.

Enganosa é a graça e vaidade a formosura, mas a mulher que teme ao Senhor, essa será louvada.

Dai-lhe do fruto das suas mãos, e louvam-na nas portas das suas obras."

O valor da mulher virtuosa, em muito excede ao de rubis.

Devemos meditar em cada versículo deste capítulo, onde vemos as virtudes de uma mulher cristã, ciente de seus deveres para com o lar e também para com a Igreja.

Se atentarmos bem para as palavras de Salomão, vemos que a mulher que Ele descreve é uma verdadeira bênção, tanto para os seus como também para a humanidade.

O Lema deste ano é "VIVER PARA SER BENÇÃO".

Sejamos realmente bênçãos. Façamos com que nossas vidas sejam verdadeiras bênçãos para com o nosso semelhante.

"Abre a sua mão ao aflito, e ao necessitado estende as suas mãos."

Que o Senhor nos oriente para que possamos ser também uma bênção, para o nosso lar, a nossa Igreja e todos os que nos rodeiam.

"Muitas filhas obraram virtuosamente, mas tu a todas és superior".

maí.-

FILOSOFANDO .....

"Se você não vive para servir, não serve para viver."

"Olhe seu jardim pelas flores, nunca pelas folhas que caem".

\*\*\*\*\*

### O CONSULTÓRIO DE JESUS

Onde fica o consultório de Jesus ?

- No lugar onde nos lembramos DELE, ali Ele está, pronto para nos atender. "O meu socorro vem do Senhor" ...

### QUANDO ELE ATENDE ?

- Quando o buscarmos de todo o nosso coração...

Qual o preço da consulta ?

- Recebi de graça abundante paz, paz maravilhosa que me deu Jesus,...

Deixemos então o álcool e a garrafa, o fumo e o cigarro. Não arrastemos dele o seu refúgio, a sua fuga dos problemas, e tentemos oferecer algo que o substitua.

Ofereçamos a Ele o Psiquiatra dos psiquiatras - JESUS

Quando acontecer o milagre, o próprio viciado deixará o vício, pois dele não mais tem necessidade.

Jesus, certa ocasião afirmou: "são os enfermos que precisam de médico" - os enfermos do corpo e do espírito.

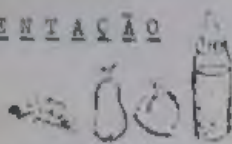
Indiquemos para a humanidade "enferma", o médico dos médicos - JESUS. Então teremos menos viciados e criminosos em nossa sociedade.





## PUERICULTURA

### ALIMENTAÇÃO



Encontramos muitas mães que infelizmente por falta de oportunidade, não sabem como alimentar e cuidar de um bebê. Como alimentá-lo melhor, quando começar a ministrá-lhe: sopa, papinha, frutas e sucos.

A criança tem falta de apetite, não come. O curso de puericultura poderá orientar a mãe em como resolver este problema. Em casos extremos é claro que deve-se consultar o médico pediatra (especialista em crianças).

Podemos preparar uma alimentação de baixo custo, contendo as vitaminas e sais minerais indispensáveis à criança. Basta para isso que haja orientação adequada.

### HIGIENE



A higiene para uma criança é de vital importância, principalmente pelo fato de evitar a desidratação e outras infecções causadas geralmente pela falta de higiene.

## VACINAS



SÃO TÃO IMPORTANTES PARA O BEBÊ QUANDO O SEU CARINHO

Você se desdobra para proteger o seu filho. Alimenta-o, troca-o, acaricia-o. Entretanto, alguns micróbios causadores de doenças pulam, muitas vezes, a barreira de seus cuidados e carinho. Contra eles, além dos cuidados de higiene, a medicina lhe oferece uma arma realmente eficiente: AS VACINAS

AFINAL, QUE SÃO "VACINAS"

São substâncias ingeridas, isto é, tomadas pela boca ou injetadas (tomadas sob forma de injeção; No organismo provoca uma reação de defesa, a imunidade, através da formação de anticorpos, luta contra os micróbios da doença, enfraquecendo-os ou matando-os.

QUANDO COMEÇAR A VACINAÇÃO

Você deve proteger seu filho antes mesmo dele nascer. A criança se alimenta através do cordão umbilical, que fica ligado à placenta. Através dele a criança recebe os anticorpos das doenças para as quais a mãe tem imunidade.

É necessário que tenhamos em nossas Sociedades, cursos de puericultura, e orientações às mães, em como alimentar e cuidar de seu filho.

É de grande importância que as diretoras sociais, tenham especial interesse por este assunto, ministrando palestras e cursos de maneira a orientar melhor às mães.

A cada vacinação novos anticorpos passam para a criança aumentando a proteção. Por este motivo, os médicos recomendam a vacinação na gestante contra o tétano, especialmente. A vacina contra o coqueluche, difteria e poliomielite (paralisia infantil) não são indicadas para gestantes, especialmente gestantes.

Para as crianças, quem melhor pode orientá-la sobre a época de vacinação é o pediatra (o médico de criança). Os bebês geralmente já tomam a primeira vacina, a BCG, na maternidade. Mas, ao sair da maternidade, com seu filho pergunte ao médico, qual a vacina que a criança tem.

ONDE VACINAR

A Secretaria da Saúde mantém campanhas de vacinação. Entretanto, se seu filho não tiver sido vacinado, o médico orientará sobre os locais em que você poderá obter as vacinas.

O esquema que apresentamos a seguir é semelhante aos Centros de Saúde, para a vacinação, das crianças.

continua pág. 6.

continuação da pg. 3

Com a caderneta de vacinação, você poderá acompanhar as datas em que deverá levar seu filho ao centro de Saúde, deverá também pedir a orientação do médico, para vacinar-se contra as diversas doenças.

#### Tipos de Vacinas:

**BCG** - contra a tuberculose, a criança deverá tomar somente uma dose na 1ª semana de vida. Quanto à dose de reforço, pedir orientação ao médico.

**SABIN**: contra a poliomielite (paralisia infantil), a criança deverá tomar três doses, no 2º, 4º e 6º mês.

**TRIPLICE** - contra a coqueluche, difteria e tétano. A criança deverá tomar três doses, nos seguintes meses de vida: 2º, 3º e 4º. Quanto à dose de reforço deverá ser dada um ano após a última dose.

**ANTI-VARIOLICA** - contra a varíola, a pessoa deverá tomar após o 7º mês (repetir até pegar). A dose de reforço será dada 5 anos depois de ter "pegado" a primeira.

**SARAMPO** - contra o sarampo, a criança deverá tomar uma dose, após o 8º mês de vida, sendo dose única, sem precisar de reforço.

(transcrito SESI nº 189)

#### COISAS DE CRIANÇA

- O que é que você quer comer no almoço?
- Ovo - responde Ricardinho.
- Como o prefere? - pergunta-lhe a mãe.
- Com a gema dentro.

#### SOCIEDADE EM FOCO

Em uma de nossas reuniões, decidimos enviar um pedido às Sociedades (principalmente da Capital), para que dessem mais apoio aos nossos irmãos do "Abrigo Ideal", isto é, visitas, doações e auxiliando-os no que estivessem necessitando. Previamente a Sociedade de V. Maria aceitou a sugestão e no dia 28-02 as irmãs levaram a efeito uma ótima reunião. Tivemos uma tarde muito agradável junto de nossos irmãos do Abrigo. Houve uma parte devocional com solo, ducto, e o con-junto feminino de V. Maria.

Após esta, seguiu-se a parte social. As irmãs haviam levado um bolo e algumas guloseimas à fim de proporcionar aos nossos irmãos, momentos alegres e festivos. Por coincidência a irmã Romana aniversariava neste mês. Aproveitamos a oportunidade, cantamos o tradicional "parabéns à vossa", a irmã Romana cortou o bolo e todas nós participamos de sua alegria e contentamento.

Cremos que nossos irmãos ficaram contentes com este trabalho, pois podíamos perceber pelos seus semblantes alegres e satisfeitos. A FSFAP, cumprimenta a Soc. de V. Maria, sugerindo às outras sociedades que façam também uma visita ao Abrigo. Temos certeza que se sentirão muito bem proporcionando um pouco de alegria àquelas nossas irmãs. Façam uma visita para ver no que podem auxiliá-las.

Santina O. Dalanora

#### O SEGREDO DE UM VIVER FELIZ

" ARRANJE TEMPO PARA SORRIR

- O riso é a música da alma

ARRANJE TEMPO PARA PENSAR

- Pensar é fonte de poder

ARRANJE TEMPO PARA BRINCAR

- Brincar é fonte de perene juventude

ARRANJE TEMPO PARA LER

- A leitura é fonte de sabedoria

ARRANJE TEMPO PARA ORAR

- A oração constitui o maior poder na terra

ARRANJE TEMPO PARA AMAR E SER AMADO

- O amor é um privilégio concedido por Deus

ARRANJE TEMPO PARA DAR

- O dia é muito curto para sermos egoístas

ARRANJE TEMPO PARA TRABALHAR

- O trabalho é o preço do sucesso

ARRANJE TEMPO PARA DEUS

- Pois é o caminho de um viver feliz! "

Extraído do sermão de NORMAN VICENT PEALE